

# entretien avec shanoor kassam

## les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescents

propos recueillis par françois othenin-girard

Nous avons fait le constat qu'en matière de santé, la question de l'usage – à savoir quel type d'activité est réalisée à l'aide d'un support numérique – n'a pratiquement pas été étudiée.

# L

« La problématique de l'exposition aux écrans ne fait pas toujours consensus et se révèle souvent une source de polémiques largement médiatisées. C'est un domaine complexe à la croisée entre des facteurs liés à la santé physique et psychique, mais également au domaine pédagogique », résume Shanoor Kassam, collaboratrice scientifique au Secrétariat général de la Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse occidentale et du Tessin (CIIP) et à son bras de recherche, l'Institut de recherche et de documentation pédagogique (IRDP), tous deux basés à Neuchâtel. Cette jeune chercheuse et sa collègue Romina Ferrari viennent de publier un rapport d'une centaine de pages sur le sujet\*. Rencontre.

Shanoor Kassam, quel est le point de départ de l'enquête passionnante que vous avez menée avec Romina Ferrari ?

**Shanoor Kassam :** En novembre 2018, l'Assemblée plénière de la CIIP adoptait un « Plan d'action en faveur de l'Éducation numérique ». Il semblait dès lors essentiel de disposer d'un état des lieux – en particulier des nombreuses études scientifiques réalisées en la matière dans des disciplines aussi variées que la pédiatrie, la psychologie, les neurosciences et les sciences de l'éducation. L'idée était de construire une opinion fondée sur les effets de l'exposition aux écrans et d'apporter différents éclairages sur les points de convergence, de tension et d'incertitude relatifs à cette question.

Par quoi avez-vous commencé dans un domaine aussi complexe et sensible ?

Nous nous sommes demandé ce qu'était un écran. Dans notre étude, le terme écran se rapporte aux quatre supports numériques que sont la télévision, le smartphone, la tablette et l'ordinateur. Une difficulté d'emblée fut le fait que durant très longtemps, la télévision fut le point de référence des innombrables études menées. Or sa dimension purement passive ne rend pas compte des différents usages possibles de tous les écrans dont nous disposons actuellement.

Et nous abordons ainsi la deuxième difficulté. Nous avons fait le constat qu'en matière de santé, la question de l'usage – à savoir quel type d'activité est réalisé à l'aide d'un support

numérique – n'a pratiquement pas été étudiée. On se préoccupait surtout de la durée de l'exposition des enfants et des adolescents aux écrans, sans distinction et de façon très générale (un peu comme cela était fait pour la télévision).

Que faut-il entendre par usages ?

Dans la mesure où la plupart des études traitant de l'impact des écrans ont été menées dans le cadre de programmes liés à la santé et à la prévention, les usages y font souvent référence à la consommation de contenus numériques, aux comportements en lien avec des échanges sur les réseaux sociaux et les messageries. Or, de toute évidence, les usages sont bien plus variés – en particulier dans le contexte scolaire. Pour pouvoir aller de l'avant, et comparer la masse d'études réalisées, des données très hétéroclites, nous avons donc dû mettre au point une méthodologie propre et des définitions – tant les typologies invoquées sont diverses.

Notre typologie des usages – du moins celle utilisée pour cette étude, une typologie plus développée a été conçue par la suite – comprend quatre parties : la consultation et la recherche (comme des contenus web, textuels, audio, vidéo et des outils de référence), la production et la création (par exemple des outils bureautiques et autres outils, des micros, caméras, etc.), l'échange et la communication (projection de contenu, télécommunication, messageries, plateformes...) et l'expérimentation et l'application (jeux, exercisation, simulation, modélisation). Et sur cette base, nous avons ensuite tenté de catégoriser ces types d'usages en fonction des types d'écran.



Pour mieux comprendre, il nous a fallu dépasser la simple notion d'exposition (active, passive) pour prendre en compte les usages et les contextes. Certains chercheurs se sont concentrés sur le temps passé derrière les écrans en vue de déterminer l'utilisation excessive et délétère ou au contraire les apports du numérique. Mais beaucoup d'entre eux concluaient en disant qu'il fallait aussi prendre en compte la nature des contenus consommés et l'impact du temps consacré à cela au détriment d'autres activités quotidiennes, les effets sur la santé mais aussi sur le développement social, les loisirs...

---

#### UNE AFFAIRE D'ALTERNANCE

Dans la dernière édition de son ouvrage « Apprivoiser les écrans et grandir » (2018), Serge Tisseron indique notamment que la durée passée devant les écrans ne constitue plus un bon critère et que ce critère est même plutôt mauvais, pris isolément. Il importe surtout, selon lui, de contextualiser cette durée avec les usages qui en sont faits. Il précise que les supports numériques ne sont pas à considérer comme des produits néfastes dans l'absolu, car ils offrent autant d'opportunités qu'ils comportent de risques. « Tout [...] est affaire [...] d'alternance, d'accompagnement, et d'apprentissage de l'autorégulation » (Tisseron, 2018, p. 148).

---

#### Qu'est-ce qui vous a surprises ?

La très grande complexité des facteurs pris en compte aux plans physique, psychique et dans les sciences de l'éducation. Le fait aussi que la causalité entre certains facteurs – notamment entre l'exposition aux écrans et d'éventuels problèmes psychiques et physiques, ou l'inverse – ne peut que difficilement être établie : est-ce que la pratique excessive des jeux influence, par exemple, une tendance dépressive ou est-ce parce qu'il y a une tendance dépressive qu'il y a un attrait particulier pour les jeux en ligne ? Ou bien est-ce le style de vie excessivement sédentaire qui pousse à surconsommer des contenus numériques, ou est-ce parce que de nombreux contenus numériques sont à disposition qu'il y a une sédentarisation plus importante ? Mais en définitive, ce qui est le plus frappant, c'est qu'il y a relativement peu d'études et de recommandations qui portent spécifiquement sur les écrans dans le cadre scolaire.

#### Sur quoi peut-on s'appuyer au sujet du monde scolaire en Suisse ?

Au plan suisse, la publication secondaire de l'étude JAMES, *JAMESfocus 2019*, analyse spécifiquement l'utilisation des médias en contexte scolaire, selon le point de vue des enseignants. Il y a aussi des données sur l'utilisation de supports numériques dans les cours dispensés à l'école et sur l'équipement numérique des établissements scolaires dans l'enquête PISA2018.

Dans le rapport, nous reprenons divers éléments et soulignons notamment que trois quarts des directions d'établissements se disaient (avant la pandémie, n.d.l.r.) satisfaites de leur infrastructure informatique – mais seule la moitié estimait bénéficier d'une plateforme informatique fiable pour le soutien aux apprentissages des élèves, selon PISA2018. Du point de vue du corps enseignant (*JAMESfocus 2019*), ce sont surtout l'ordinateur et le vidéoprojecteur qui sont utilisés en classe (par 60%) pour effectuer des recherches de contenus web et de vidéos durant les cours. Et les élèves utilisent essentiellement l'ordinateur à l'école (79%) pour rechercher et consulter des contenus web. Le recours à internet pendant les cours varie, 29% des élèves le font régulièrement et 18% jamais. Quant aux sites à visées pédagogiques, ils sont utilisés une à deux fois par semaine par un quart des élèves questionnés.

#### Que sait-on sur le rôle de la surveillance parentale et la surconsommation ?

À l'heure actuelle et même si de nombreux conseils sont diffusés pour les parents, nous n'avons pas trouvé de résultats qui permettent d'avoir une vue très claire de la façon dont les parents gèrent au jour le jour l'utilisation de supports numériques par leurs enfants (en tout cas en Suisse). Certaines enquêtes, telle qu'ADELE (Activités, Digitales, Éducation, Loisirs, Enfants – enquête suisse menée par l'Université de Zurich) qui observe finement ce qui se passe dans les familles, pourraient venir enrichir les connaissances que nous en avons. D'autres enquêtes

## entretien avec shanoor kassam les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescents

Est-ce que la pratique  
excessive des jeux influence,  
par exemple, une tendance  
dépressive ou est-ce parce qu'il  
y a une tendance dépressive  
qu'il y a un attrait particulier  
pour les jeux en ligne ?

pourraient également mesurer l'intégration des diverses recommandations dans la sphère privée. Il faut noter que les estimations de la durée et de la fréquence de l'utilisation des médias par les enfants et les parents semblent peu fiables (Mediaticino 2.0) et il serait intéressant d'accéder à des données plus stables – peut-être avec des applications dédiées qui pourraient mesurer plus précisément combien de temps les supports numériques sont utilisés et ce qui en est fait.

### Quelles conclusions tirez-vous de cette étude ?

Que les effets négatifs sont principalement associés à une utilisation excessive (durée) ou détournée des supports numériques, ainsi qu'à des conditions d'utilisation non adéquates (contexte et accompagnement). Qu'il y a un manque de recherches quant aux effets potentiellement bénéfiques – de futures recherches pourraient certainement mettre en évidence les apports et les limites des usages. Nous avons aussi constaté que la littérature sur le numérique n'est pas spécifiquement associée à l'exposition aux écrans, que ce terme est souvent très générique et fait surtout référence à une utilisation récréative.

Et que la littérature pédagogique, passablement documentée, fait référence à des usages spécifiques du numérique. Mais ces résultats – souvent très détaillés sur une activité et un outil numérique particuliers – ne permettent pas encore de se faire une idée globale de la meilleure façon d'inscrire l'utilisation des outils numériques dans divers contextes d'enseignement. Comment pourrait-on par exemple intégrer l'utilisation des logiciels de tableur (comme Excel) ou des applications d'entraînement (comme des quizz) dans différentes disciplines scolaires ? Ou à partir de quel âge et à quelle fin est-ce qu'il

devient plus pertinent d'utiliser un logiciel de traitement de texte (comme Word) plutôt que d'écrire à la main ? Nous nous sommes rendu compte qu'il faudra encore explorer de nombreuses études et/ou consulter de nombreux spécialistes de disciplines scolaires (didacticiens) pour aider à définir au mieux comment intégrer des activités numériques pour les élèves, dans les moyens d'enseignement romands notamment...

Nous pensons au final qu'il est nécessaire de penser le sujet dans un esprit de précaution et de priorisation, en prenant en compte d'abord le développement de l'enfant et de ses besoins tels que nous les connaissons.

### Vous émettez également une série de recommandations très détaillées. En tentant une synthèse, qu'est-ce que cela donne ?

Nous pensons que ce serait vraiment important que de futurs travaux et études viennent davantage éclairer les bienfaits et les nuisances de certaines activités spécifiques réalisées sur écran, en particulier dans le cadre scolaire. Au final, il a été considéré que les données actuelles paraissent insuffisamment précises pour permettre d'exclure totalement les écrans des classes pour une année scolaire spécifique, mais un juste équilibre doit tout de même être recherché. À notre avis, l'encadrement par les enseignants est primordial et devrait constituer le centre de toute démarche.

Et puis, dans les résultats de recherche que nous avons consultés, nous avons constaté qu'il n'y avait pas d'informations très précises sur des usages numériques particuliers à promouvoir selon l'âge des élèves. Alors nous avons décidé – avec la directrice de l'IRD, Viridiana Marc – de conclure le rapport par l'identification de trois

paramètres majeurs qui devraient selon nous guider les futurs développements.

Tout d'abord, le fait que le développement moteur chez l'enfant reste déterminant pour l'appropriation de son espace et la représentation qu'il s'en fait, y compris pour le développement de son schéma corporel et l'acquisition de gestes essentiels à l'écriture. L'adolescence reste elle aussi concernée par ce point, bien que le besoin de mouvement puisse être mieux géré en classe. Deuxième paramètre, la socialisation dès le plus jeune âge passe par des interactions entre pairs et avec les adultes. Partant, la construction des savoirs et la mise en place d'outils cognitifs nécessitent un accompagnement et la réalisation d'activités dans lesquelles l'enfant et l'adolescent sont actifs.

Le but, dès lors, n'est pas d'exclure le recours à des supports numériques. À l'inverse, il s'agit plutôt d'identifier quels apprentissages scolaires en bénéficieraient le plus, en gardant à l'esprit que le recours à d'autres ressources – non numériques – reste également tout à fait pertinent. /

---

### Lien

Rapport complet à télécharger :  
<https://www.irdp.ch/institut/effets-exposition-e-crans-enfants-adoles-cent-e-s-3463.html>